

離乳食献立

令和5年度 7月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	15	5分がゆ 煮込みうどん 野菜スープ	全がゆ 煮込みうどん 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
3	20	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ クリームシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
4	18	5分がゆ マカロニと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ マカロニと野菜の煮物 野菜スープ	ミルク 黄粉がゆ
5	19	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
6		5分がゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
7		5分がゆ 煮込み麺 つぶしバナナ	全がゆ 煮込み麺 刻みバナナ	ミルク ゼリー
8	29	5分がゆ ペンネと野菜のとろとろ煮 野菜スープ	全がゆ ペンネのトマト煮 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
10	22	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
11	26	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜の煮物 中華スープ	ミルク 野菜がゆ
12	27	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜の煮物 もずく汁	ミルク 刻み果物
13	25	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
14	28	5分がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 蒸しパン
24		5分がゆ 野菜のとろとろ煮 和風だし	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
31		5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク すいか
誕生会 21 金		5分がゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 すまし汁・果物果汁	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁・すいか	ミルク 磯がゆ

ウトウトしたら食事はストップ！

食事中に、気づくと子どもがウトウト・・・なんて事は
ありませんか？ その時に「あと一口だけ」などと、起こ
して食べさせてしまうと、食べ物が気道に入りやすく、窒
息の危険につながります。そんな時は、「ごちそうさまし
ようか」と声をかけて、口の中に物がいないことを確認して



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、食感の違いを楽しみましょう。

離乳食は必ず加熱が鉄則です！

赤ちゃんは抵抗力が弱いため、細菌の感染には要注意！

「離乳食は完全に火を通す」ことが鉄則です。

また、アレルギーは加熱することで減少するものが多いので、加熱処理を徹底しましょう。